



雙翼食品 114年11月菜單

樹林高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝縷(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 副餐 | 全穀 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|----------|-------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 | 一 | 白飯 白米 | 雞肉捲 雞肉捲X1 烤 | 海山醬關東煮 蘿蔔,甜不辣,米血糕 煮 | 蝦香白菜 白菜,蝦皮 煮 | 履歷 青菜 | 金菇海芽湯 海芽,金針菇 | | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |
| 4 | 二 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 印度咖哩豬 豬肉,洋芋 煮 | 番茄炒蛋 番茄,蛋 炒 | 炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒 | 履歷 青菜 | 味噌湯 玉米,洋葱,味噌 | | 6.3 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 801 |
| 5 | 三 | 白飯 白米 | 三杯雞 雞肉,紅蘿蔔,九層塔 煮 | 客家小炒 豆干,豬肉,時蔬 炒 | 炒三絲 豆芽,韭菜,時蔬 炒 | 履歷 青菜 | 番茄蛋花湯 番茄,蛋 | | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 812 |
| 6 | 四 | 糙米飯 白米,糙米 | 炸蝦排 蝦排X1 炸 | 麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮 | 木耳四季 綠豆,木耳 煮 | 有機 青菜 | 彩頭雞湯 蘿蔔,雞骨架 | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 806 |
| 7 | 五 | 青醬蒜香 義大利麵 麵,肉,時蔬 | 韓式洋釀雞 雞肉,洋葱,芝麻 炒 | 春捲 春捲X1 烤 | 蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒 | 履歷 青菜 | 冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨 | | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 804 |
| 10 | 一 | 紫米飯 白米,紫米 | 川味花椒魚 魚肉,豆腐 煮 | 麥克雞堡排 雞堡排X1 烤 | 脆炒海絲 海帶絲 炒 | 履歷 青菜 | 日式蘿蔔湯 蘿蔔,味噌 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 801 |
| 11 | 二 | 白飯 白米 | 雞排 雞排x1 燒 | 豆乾肉絲 豆干,豬肉 炒 | 菇炒甘藍 高麗菜,菇 煮 | 履歷 青菜 | 番茄蔬菜湯 番茄,時蔬,大骨 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 803 |
| 12 | 三 | 小米飯 白米,小米 | 南洋沙嗲肉柳 肉柳,洋葱,彩椒 燒 | 黃瓜炒肉 黃瓜,豬肉 煮 | 韭菜豆芽 韭菜,豆 煮 | 履歷 青菜 | 麻香海芽湯 海芽 | | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 13 | 四 | 白飯 白米 | 番茄紅燒雞 雞肉,蘿蔔,番茄 煮 | 玉米肉茸 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮 | 醬燒嫩腐 油豆腐 燒 | 有機 青菜 | 肉骨茶湯 高麗菜,大骨 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 14 | 五 | 招牌 擔擔麵 麵,肉,時蔬 | 焢肉 焢肉X1 油 | 海苔薯條 薯條,海苔 烤 | 鮮蔬花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮 | 履歷 青菜 | 南瓜雞湯 南瓜,雞骨架 | | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 15 | 六 | 白飯 白米 | 炸雞翅 雞翅X1 炸 | 白菜年糕 白菜,年糕,絞肉,紅蘿蔔 煮 | 紅蔥條豆 綠豆,紅蔥 煮 | 履歷 青菜 | 五穀雜糧湯 雞糧 | | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 813 |
| 17 | 一 | 校慶補假一天 | | | | | | | | | | | |
| 18 | 二 | 洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁 | 醬燒肉排 豬排X1 燒 | 木須炒蛋 洋葱,蛋,時蔬 炒 | 砂鍋粉絲 冬粉,高麗,紅蘿蔔 煮 | 履歷 青菜 | 筍仔湯 竹筍,雞骨架 | | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 19 | 三 | 白飯 白米 | 蒲燒蜜汁雞 雞肉,洋葱,芝麻 炒 | 淡水阿給 阿給X1 煮 | 醬燒薯塊 洋芋,紅蘿蔔 燒 | 履歷 青菜 | 裙帶蛋花湯 海芽,蛋 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 20 | 四 | 五穀飯 白米,五穀米 | 滷肉 豬肉,蘿蔔 油 | 玉米炒蛋 玉米,蛋,紅蘿蔔 炒 | 鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮 | 有機 青菜 | 柴魚味噌湯 豆腐,味噌,柴魚 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 801 |
| 21 | 五 | 鐵板 炒麵 麵,肉,時蔬 | 鹽酥雞 雞肉X3 炸 | 海苔奶油 花枝丸 花枝丸X2,海苔粉 炒 | 肉絲高麗 高麗菜,豬肉,紅蘿蔔 炒 | 履歷 青菜 | 榨菜豬肉湯 榨菜,豬肉 | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.4 | 801 |
| 24 | 一 | 雜糧飯 白米,雜糧米 | 宮保雞 雞肉,時蔬 煮 | 海鮮捲 海鮮捲X1 烤 | 金菇四季 綠豆,針菇 煮 | 履歷 青菜 | 關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇 | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 806 |
| 25 | 二 | 白飯 白米 | 豬排 豬排X1 燒 | 番茄蛋豆腐 豆腐,番茄,蛋 煮 | 脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒 | 履歷 青菜 | 刈薯大骨湯 刈薯,大骨 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 |
| 26 | 三 | 糙米飯 白米,糙米 | 避風塘 椒鹽魚丁 魚肉,時蔬,蒜 炸 | 凍腐貢丸燒 凍豆腐,貢丸 燒 | 白菜滷 白菜,蒜,紅蘿蔔 油 | 履歷 青菜 | 海帶雞湯 海帶,雞骨架 | 豆 奶 | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 806 |
| 27 | 四 | 白飯 白米 | 糖醋雞 雞肉,彩椒 煮 | 炸醬乾丁 豆干,絞肉 煮 | 玉米鮮蔬 玉米,洋芋 煮 | 有機 青菜 | 竹筍三絲羹 竹筍,豬肉,時蔬 | | 6.6 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 28 | 五 | 五穀飯 白米,五穀米 | 花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 油 | 鐵板奶油雞蓉 洋葱,豆芽,雞絞肉 炒 | 雙星椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮 | 履歷 青菜 | 味噌蛋花湯 味噌,蛋,海芽 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 801 |

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益